

VITA PARK KUR

x 6 x 15

Appoggio frontale a terra: flettere e tendere le braccia mantenendo rigidi il corpo e le gambe.

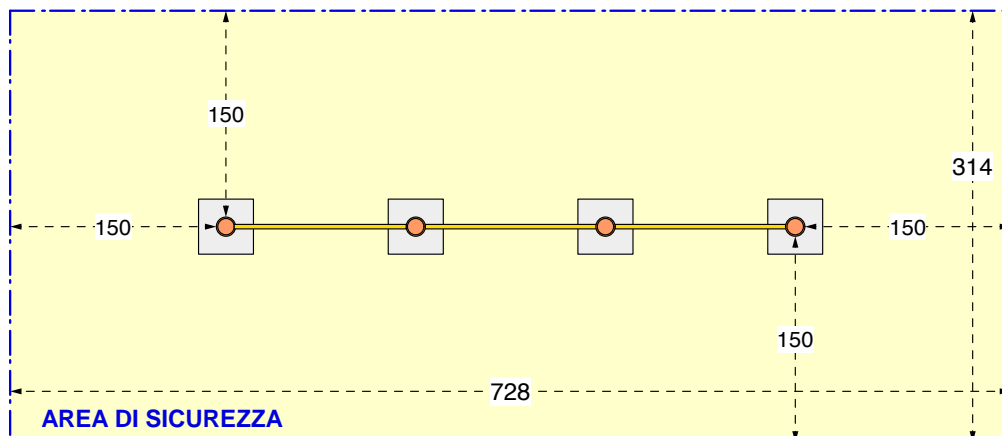
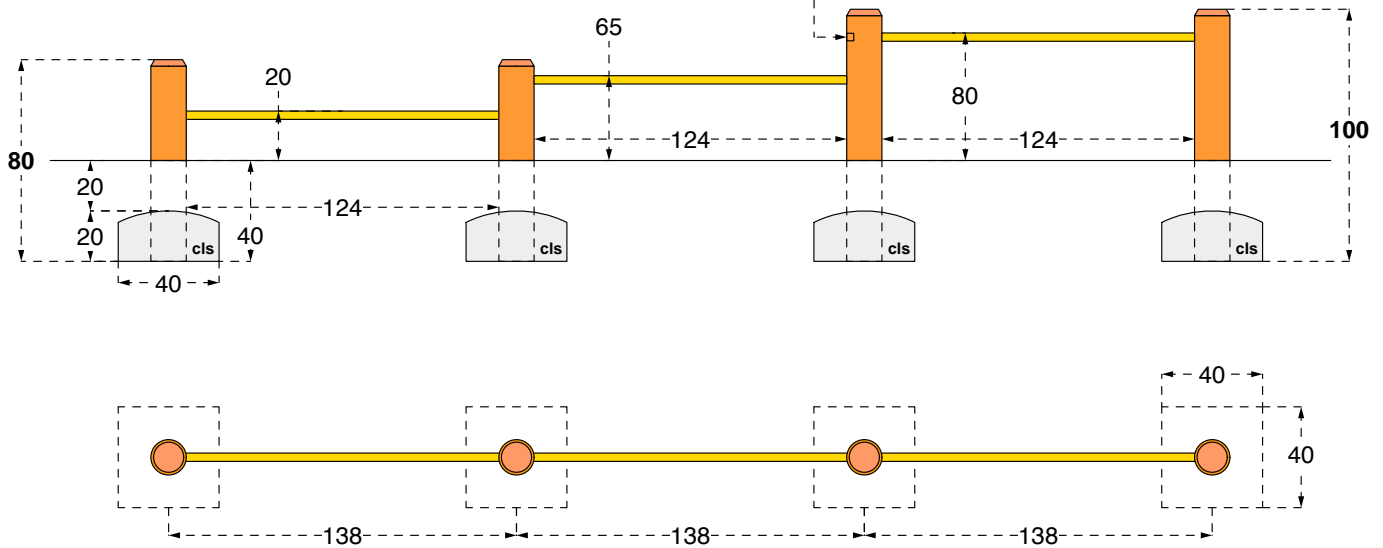
Holding onto the bar, with legs and body rigid, push up and down with arms.

Liegestützen, dabei Koerper und Beine versteifen.

4

LEGNOLANDIA

barra interna Ø 10mm
 passante con dadi
 incassati e tappi



Posizionare la tabella fuori dall'area di sicurezza in un punto ben visibile dal percorso.